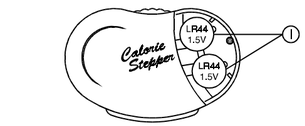
OREGON SCIENTIFIC

PEDOMETER WITH CALORIE COUNTER

MODEL : PE316CA

INSTRUCTION MANUAL



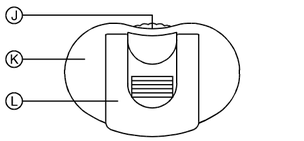


FIG. A

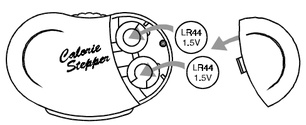


FIG. B

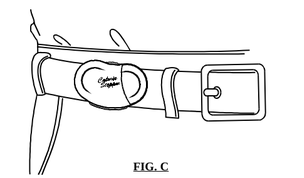


FIG. C

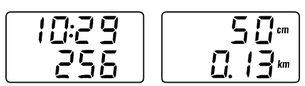


FIG. D

FIG.E

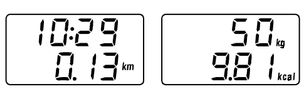


FIG. F

FIG. G

FIG. H

FIG. I

FIG. J

ENGLISH

PEDOMETER WITH CALORIE COUNTER

INSTRUCTION MANUAL

INTRODUCTION

Congratulations on your purchase of the easy-to-use multifunction lightweight Pedometer with calorie counter.

This product has several functions that are useful when exercising. A pedometer, the unit counts the total number of steps walked or ran. Also, by setting the average length of an individual step, the unit can determine the total distance traveled. Finally, use the calorie counter to estimate the number of calories that have been lost during an exercise routine.

Designed for ease-of-use, this product has a clip that snugly attaches to clothing. Its lightweight and small size gives this product a trouble free quality.

FEATURES

1. **Liquid crystal display (LCD)**
   A two-line multifunction **LCD** with three different display modes
2. **Total steps taken**
   Maintains a running total of the total number of steps
3. **Total distance traveled**
   Calculates the total distance walked or ran
4. **Stride length adjustment**
   Estimates the average length of an individual's stride
5. **Calorie measurement**
   Calculates the number of consumed calories
6. **Body weight adjustment**
   Adjusts body weight to make correct calorie calculation
7. **12/24-hour real time clock (manufacturing option)**
   Hour / minute display format
8. **EL backlight**
   Allows for reading in the dark or at night-time
9. **Motion sensitivity adjustment**
   Increased accuracy of step counting

LOCATION AND FUNCTION OF PARTS [FIG. A]

A. LCD

B. CALO Button
Calorie measurement and weight display mode

C. DIST Button
Total distance and stride length display mode

D. Backlight [☼] Button
Activates backlight

E. RESET Button
Resets steps taken, total distance, and calories consumed

F. HR / + Button
- Changes hour digits
- Changes personal weight and stride length upward

G. MIN / - Button
- Changes minute digits
- Changes personal weight and stride length downward

H. Motion Sensitivity Slide Switch
Increases or decreases the unit's response to motion

I. Battery Compartment
Insert two (2 pieces) LR43 size batteries

J. Belt Clip
Clips to belt or clothing

K. Cover
Protects LCD panel

L Cover Release Button
Press to open protective cover

OPENING THE COVER

Holding the pedometer upright, grasp the clip with one hand and press the COVER RELEASE button with the other.

BATTERY INSTALLATION: MAIN UNIT

1. Gently press and pull the battery compartment door.
2. Insert two (2 pieces) LR43 size 1.5V batteries or equivalent.**[FIG. B]**

3.Replace the battery compartment door.

Note: If not disposed of properly, batteries can be harmful. Protect the environment by taking exhausted batteries to authorized disposal stations.

HOW TO WEAR THE PEDOMETER

Attach at waist level to your belt, slacks, or training uniform. Maintaining a horizontal position, attach securely. **[FIG. C]**

Note: Improper positioning of the pedometer may result in incorrect measurements.

HOW TO SET THE TIME

Set the time only when the clock is displayed on the upper line.

1. Changing the hour digits. Place a stylus or blunt object onto the HR/ + button and press.
2. Changing the minute digits. Place a stylus or blunt object onto the MIN/ - button and press. To make changes rapidly, press and hold either button.

THE STEP DISPLAY MODE

Once batteries are installed, the LCD will show the STEP display. **[FIG. D]**

The upper line displays shows the clock and the lower line shows the total number of steps taken.

To clear the total steps taken:
Press **RESET,** the total steps returns to zero.

MEASURING STEPS CORRECTLY

Adjusting the motion sensitivity slide switch:

To count the number of steps taken, the unit uses an internal motion sensitive slide device. To make the unit more or less sensitive to motion, reposition the motion sensitivity slide switch. To determine the proper amount of motion sensitivity for an individual walking pattern, experiment with different settings.

THE DISTANCE DISPLAY MODE

Press **DIST,** and enter the total distance display. When the total distance is displayed, the top line will first show the stride-length. After about 5 seconds, the clock display will replace the stride-length display. **[FIG. E & F]**

To clear the total distance:
Press **RESET,** the total distance returns to zero.

To return to STEP display:
Press **DIST** after upper line switches to clock display

MEASURING DISTANCE CORRECTLY

Correctly measuring distance depends on accurately setting the average length of an individual stride (stride length) and properly setting an internal motion-sensitivity device.

Total Distance = steps taken x average step length

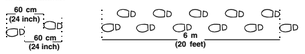
To enter the length of a stride:

1. Press **DIST.** to view the STRIDE length display.
2. Place a stylus or blunt object onto the **HR / +** to increase the values or **MIN / –** to decrease the values.

Stride length can be set between 30 to 150 cm (or 11 to 60 inches for imperial version).

Note: if no changes are made to the Stride function, the upper line of the display will automatically return to the CLOCK display after five seconds.

An individuals stride may vary in length. Input the appropriate length for an individual's average walking length. To determine your average stride length, walk 10 steps and divide by 10 the total distance covered. Set the unit to this number.



THE CALORIE DISPLAY MODE

Press **CALO** to enter the total calories consumed. When the total calories consumed is first displayed, the top line will show the total body weight. After about 5 seconds, the clock will replace the body weight display. **[FIG. G & H]**

To clear the total consumed calories:
Press **RESET,** the second line of the LCD returns to zero.

To return to STEP display:
Press **CALO** after upper line switches to clock display

MEASURING CONSUMED CALORIES CORRECTLY

A calculation of calorie consumption based on steps will vary depending on weight, age, sex and other factors. This product is designed to use the most important factor, the weight as basis of calculation that is supplemented by internal adjustment.

The following graph shows the relationship between the steps recorded by this product and consumption of calories. You can set up your daily target and walk according to your own pace. **[FIG. I]**

To enter a body weight:

1. Press CALO to view the body weight display.
2. Insert a stylus or blunt object onto the **HR/ +** to increase the values or **MIN/ –** to decrease the values.

Body weight can be set between 30kg and 150kg (65lbs to 340lbs for the imperial version).

Note: if no changes are made to the body weight function, the upper line of the display will automatically return to the CLOCK display after five seconds.

SUGGESTED STEPS PER DAY

In order to keep fit, it is necessary for a person weighing 60 kg to walk 10,000 steps to consume 300 calories per day. The following graph shows the suggested consumption of calories with reference to people of different body weight. **[FIG. J]**

SPECIFICATIONS

Real time clock	:	12/24-hour (bonding option) with hour/ minute display
Step counter	:	0 to 99,999 steps
Distance traveled	:	0 to 999.99 km (or 0 to 999.99 miles for imperial version)
Stride distance	:	30 to 150 cm (1cm units) (or 11 to 60 inches for imperial version)
Calorie Display	:	0,1 – 9999.9 kcal
Body Weight Range	:	30 – 150kg (or 65lbs to 340lbs for the imperial version)
Operation temperature	:	-10°C to 40°C
Storage temperature	:	-20°C to 60°C
Power source	:	2 x LR43 1.5V batteries or equivalent.
Product size	:	32 (D) x 41 (w) x 63 (L) mm
Weight	:	28 g (without batteries)

MAINTENANCE

1. Do not immerse the unit in water. If the unit comes in contact with water, dry it immediately with a soft lint-free cloth.
2. Do not clean the unit with abrasive or corrosive materials. Abra sive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.
3. Do not subject the unit to excessive: force, shock, dust, tempera ture, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
4. Do not tamper with the unit's internal components. Doing so will terminate the unit's warranty and may cause damage. The unit contains no user-serviceable parts.
5. Only use new batteries as specified in this instruction manual. Do not mix new and old batteries as the old batteries may leak.

Read this instruction manual thoroughly before operating the unit.

CAUTION

- The content of this manual is subject to change without further notice.
- Due to printing limitation, the displays shown in this manual may differ from the actual display.
- The manufacturer and its suppliers held no responsibility to you or any other person for any damage expenses, lost profits, or any other claim arise by using this product.
- The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.

FRENCH

PODOMÈTRE AVEC COMPTE-CALORIES

LIVRET D'INSTRUCTIONS

INTRODUCTION

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de ce Pomomètre multi-fonctions, léger et simple avec compte-calories.

Ce produit possède plusieurs fonctions utiles durant l'exercice. En tant que podomètre, l'appareil compte le nombre total de pas effectués en marchant ou en courant. Par ailleurs, en réglant la longueur moyenne d'un pas, l'appareil peut déterminer la distance totale effectuée. Finalement, le compte-calories permet d'estimer le nombre de calories éliminées durant une séance d'exercice.

Conçu pour une grande simplicité d'usage, ce produit est équipé d'un clip qui permet de l'attacher à son vêtement. Sa légèreté et sa petite taille lui garantissent un faible encombrement.

CARACTERISTIQUES

1. **Affichage à cristaux liquides (LCD)**
   Un LCD deux-lignes multi-fonctions avec trois modes d'affichage différents.
2. **Nombre total de pas effectués**
   Mémorise le nombre total de pas
3. **Distance totale parcourue**
   Calcule la distance totale parcourue en marchant ou en courant
4. **Réglage de la longueur des pas**
   Estime la longueur moyenne des enjambées d'une personne
5. **Calcul des calories**
   Caclule le nombre de calories éliminées
6. **Réglage du poids du corps**
   Ajuste le poids du corps pour effectuer un calcul correct des calories
7. **Pendule heure réelle 12/24 heures (option usine)**
   Format d'affichage heures/minutes
8. **Rétroéclairage**
   Permet de lire dans l'obscurité ou la nuit
9. **Réglage de sensibilité de mouvement**
   Augmente la précision du comptage des pas

EMPLACEMENT ET FONCTION DES PARTIES [FIG. A]

A. LCD

B. Commande CALO
Calcul des calories et mode d'affichage du poids

C. Commande DIST
Distance totale et mode d'affichage de la longueur des pas

D. Commande de rétroéclairage [☼]
Active le rétroéclairage

E. Commande RESET
Remet à zéro le nombre de pas effectués, la distance totale et les calories éliminées

F. Commande HR/+
- Change les chiffres des heures
- Change le poids personnel et la longueur des enjambées dans le sens croissant

G. Commande MIN/-
- Change les chiffres des minutes
- Change le poids personnel et la longueur des enjambées dans le sens décroissant

H. Interrupteur coulissant de sensibilité de mouvement
Augmente ou diminue la réponse de l'appareil au mouvement

I. Logement des piles
Insérer deux (2) piles de taille LR43

J. Bouton de déverrouillage du couvercle
Appuyer dessus pour ouvrir le couvercle de protection

K. Couvercle
Protége le panneau du LCD

L. Fixation
S'accroche à la ceinture ou au vêtement

OUVERTURE DU COUVERCLE

Tenir le podomètre droit; tenir l'agrafe d'une main et appuyer de l'autre sur le bouton COVER RELEASE.

INSTALLATION DES PILES : APPAREIL PRINCIPAL

1. Appuyer doucement en tirant la trappe du logement des piles.
2. Installer deux (2) piles LR43 1,5V ou équivalent. **[FIG. B]**
3. Remettre le couvercle en place.

Remarque: Des piles jetées n'importe où peuvent être nocives. Protégez l'environnement et déposez toutes piles usagées dans une décharge autorisée.

COMMENT PORTER LE PODOMETRE

L'attacher au niveau de la taille à la ceinture, ou pantalon ou vêtement d'entraînement. Le tenir horizontalement et l'attacher solidement.

[FIG. C]

Remarque: Une position incorrecte du podomètre peut résulter en relevés incorrects.

REGLAGE DE L'HEURE

Ne régler l'heure que lorsque la pendule est affichée sur la ligne supérieure.

1. Changement des chiffres des heures. Placer un style ou objet à la pointe émoussée sur la commande HR/+ et appuyer.
2. Changement des chiffres des minutes. Placer un style ou objet à la pointe émoussée sur la commande MIN/-et appuyer. Pour accélérer les changements, appuyer sans lâcher sur ces commandes.

MODE D'AFFICHAGE DES PAS

Une fois que les piles sont en place, le LCD affiche les pas (STEP). **[FIG. D]**

La ligne supérieure affiche la pendule et la ligne inférieure affiche le nombre total de pas effectués.

Pour annuler le nombre total de pas effectués :
Appuyer sur RESET; la distance totale retournera à zéro.

POUR MESURER CORRECTEMENT

Réglage l'interrupteur de sensibilité de mouvement :
Pour compter le nombre de pas effectués, l'appareil utilise un dispositif interne de sensibilité de mouvement. Pour rendre l'appareil plus ou moins sensible au mouvement, repositionner l'interrupteur de sensibilité. Pour déterminer la sensibilité adéquate à un individu qui marche, essayer différents réglages.

MODE D'AFFICHAGE DE LA DISTANCE

Appuyer sur DIST pour entrer l'affichage de la distance totale. Quand la distance totale est affichée, la ligne du haut commence par afficher la longueur des pas. Cinq secondes plus tard environ, l'affichage de la pendule remplacera celui de la longueur des pas. **[FIG. E & F]**

Pour annuler la distance totale :
Appuyer sur RESET, la distance totale retourne à zéro.

Pour retourner à l'affichage des PAS :
Appuyer sur DIST après que la ligne supérieure est passée à l'affichage de la pendule.

CALCUL CORRECT DE LA DISTANCE

Le calcul correct de la distance dépend du réglage correct de la longueur moyenne des pas d'un individu (longueur des enjambées) et du réglage correct d'un dispositif interne de sensibilité de mouvement.

Distance totale = pas effectués x longueur moyenne des pas

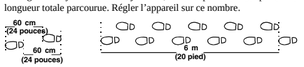
Pour entrer la longueur d'une enjambée :

1. Appuyer sur **DIST** pour afficher la longueur des enjambées.
2. Appuyer sur **HR/+** à l'aide d'un style ou d'une pointe émoussée pour augmenter les valeurs ou sur **MIN/-** pour les diminuer.

La longueur des enjambées peut être réglée entre 30 et 150 cm (11 à 60 pouces pour la version impériale).

Remarque: Si aucun changement n'est apporté à la fonction d'enjambées, la ligne supérieure de l'affichage retourne automatiquement à l'affichage de la PENDULE cinq secondes plus tard.

La longueur des enjambées diffère d'un individu à un autre. Entrer la longueur appropriée pour la longueur moyenne d'un individu. Pour déterminer la longueur moyenne de vos enjambées, faire 10 pas et diviser par dix la longueur totale parcourue. Régler l'appareil sur ce nombre.



MODE D'AFFICHAGE DES CALORIES

Appuyer sur CALO pour entrer le nombre total de calories éliminées. Quand le total des calories éliminées est affiché, la ligne du haut affiche le poids total du corps. Cinq secondes plus tard environ, la pendule remplace l'affichage du poids. **[FIG. G & H]**

Pour annuler le total des calories éliminées :
Appuyer sur RESET, la deuxième ligne du LCD retournera à zéro.

Pour retourner à l'affichage des PAS (STEP) :
Appuyer sur CALO quand la ligne supérieure est retournée à l'affichage de la pendule.

CALCUL CORRECT DES CALORIES ELIMINEES

Un calcul de la consommation calorique basée sur les pas varie selon le poids, l'âge, le sexe et autres facteurs. Ce produit est conçu pour utiliser le facteur le plus important, le poids comme base des calculs complété par un réglage interne.

La courbe suivante indique la relation entre les pas enregistrés par ce produit et la consommation des calories. Vous pouvez régler votre cible quotidienne et marcher à votre propre rythme. **[FIG. I]**

Pour entrer le poids :

1. Appuyer sur **CALO** pour afficher le poids du corps.
2. Appuyer sur **HR/+** à l'aide d'un style ou d'une pointe émoussée pour augmenter la valeur, ou sur **MIN/-** pour la diminuer.

Le poids peut être réglé entre 30 kg et 150 kg (65 lb à 340 lb pour la version impériale).

Remarque : Si aucun changement n'est apporté à la fonction de poids, la ligne supérieure de l'affichage retourne automatiquement à l'affichage de la PENDULE cinq secondes plus tard.

NOMBRE SUGGERE DE PAS EFFECTUES QUOTIDIENNEMENT

Pour rester en forme, il est nécessaire à une personne de 60 kg d'effectuer 10.000 pas pour éliminer 300 calories par jour. La courbe suivante indique la consommation de calories suggérées par rapport aux différents poids. **[FIG. J]**

SPECIFICATIONS

Pendule heure réelle	:	12/24 heures (en option) avec affichage des heures/minutes
Compte-pas	:	0 à 99.999 pas
Distance parcourue pour	:	0 à 999,99 km (ou 0 à 999,99 miles la version impériale)
Longueur des enjambées	:	30 à 150 cm (unités 1 cm) (ou 11 à 60 pouces pour la version impériale)
Affichage des calories	:	0,1 - 9999,9 cal.
Poids	:	30 à 150 kg (ou 65 lb à 340 lb pour la version impériale)
Température de foncitonnement	:	-10°C à 40°C
Température de stockage	:	-20°C à 60°C
Alimentation	:	2 piles LR43 1,5V ou équivalent
Taille du produit	:	32 (l) x 41 (H) x 63 (L) mm
Poids	:	28g (sans piles)

ENTRETIEN

1. Ne pas immerger l'appareil dans l'eau. Si l'appareil entre en contact avec de l'eau, l'essuyer à l'aide d'un chiffon doux non pelucheux de nuite.
2. Ne pas nettoyer l'appareil avec des produits abrasifs ou corrosifs.
3. Ne pas soumettre l'appareil à des excès de force, chocs, poussière, température et humidité. Ceci risque de résulter en fonctionnement défectueux, réduction de la vie du circuit électronique, piles défectueuses ou éléments déformés.
4. Ne pas toucher aux éléments internes de l'appareil. Ceci annulerait la garantie et risque de causer des dégâts. L'appareil ne renferme aucune partie réparable par l'utilisateur.
5. N'utiliser que des piles neuves du type indiqué dans ce livret. Ne pas mélanger piles neuves et piles usagées, car les piles usagées risquent de fuir.

Lire attentivement ce livret d'instructions avant d'utiliser l'appareil.

ATTENTION

- Le contenu de ce livret est susceptible de modifications sans avis préalable.
- En raison des restrictions imposées par l'impression, les affichages figurant dans ce livret peuvent différer de ceux du produit.
- Le fabricant et ses fournisseurs déclinent toute responsabilité envers vous ou toute tierce personne pour tout dommage, pertes de bénéfices ou toute autre revendication résultant de l'utilisation de ce produit.
- Le contenu de ce livret ne peut être reporduit sans

DEUTSCH

PEDOMETER MIT KALORIENZÄHLER

BEDIENUNGSANLEITUNG

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Multifunktionspedometers mit Kalorienzähler.

Der PE316CA verfügt über verschiedene Funktionen:

Er zählt die zurückgelegten Schritte, z.B. beim Joggen und kann durch Einstellen der Schrittlänge die zurückgelegte Entfernung ermitteln. Der Kalorienzähler ermöglicht Ihnen die Ermittlung des Kalorienverbrauches während des Trainings.

Der Pedometer ist einfach zu bedienen. Er ist klein und handlich und kann mittels eines Befestigungsclip auf der Rückseite einfach an der Kleidung angebracht werden.

EIGENSCHAFTEN

1. **Flüssigkristall-Anzeige (LCD)**
   Zweizeilige-LCD-Anzeige mit drei verschiedenen Anzeigemodi.
2. **Gesamtschrittzahl**
   Zählt fortlaufend die zurückgelegten Schritte.
3. **Zurückgelegte Gesamtdistanz**
   Berechnet die beim Gehen oder Laufen zurückgelegte Gesamtdistanz.
4. **Schrittlängeneinstellung**
   Schätzt die durchschnittliche Länge der Schrittlänge des Benutzers.
5. **Kalorienverbrauchsanzeige**
   Berechnet die verbrauchten Kalorien.
6. **Gewichtseinstellung**
   Ermöglicht die individuelle Berücksichtigung des Körpergewichtes bei der Berechnung des Kalorienverbrauches.
7. **Uhr mit 24-Stundenanzeige; Stunden/Minuten-Anzeigeformat**
8. **HiGlo-Anzeigebeleuchtung**
   Ermöglicht das Ablesen der Anzeige im Dunkeln oder bei Nacht.
9. **Empfindlichkeitseinstellung für Bewegungssensor**
   Gewährleistet eine genauere Schrittzählung.

LAGE UND FUNKTIONEN DER GERÄTEKOMPONENTEN [ABB. A]

A. [LCD]-Anzeige

B. [CALO]-Taste
Kalorienverbrauchsberechnung und Gewichtsanzeige-Modus

C. [DIST]-Taste
Zurückgelegte Gesamtdistanz und Schrittlängen-Anzeigemodus.

D. Taste für Anzeigebeleuchtung [☼]
Einschalten der Anzeigebeleuchtung

E. [RESET]-TASTE (RÜCKSETZUNG)
Rücksetzung der Anzeige für die gespeicherte Schrittahl, die Gesamtdistanz sowie des Kalorienverbrauches.

F. [HR/+]-Taste
- Einstellen der Stundenanzeige
- Eingabe des persönlichen Gewichtes und der Schrittlänge (aufwärts einstellbar).

G. [MIN/-]-Taste
- Einstellen der Minutenanzeige
- Eingabe des persönlichen Gewichtes und der Schrittlänge (abwärts einstellbar).

H Schiebeschalter für Bewegungsempfindlichkeits-Einstellung
Bewegungsempfindlichkeits aufwärts oder abwärts einstellen.

I. Batteriefach
Legen Sie zwei Batterien des Typs LR43 ein.

J. Gürtelclip
Zum Anbringen des Gerätes am Gürtel des Typs LR43 cin.

K. Schutzabdeckung
Schützt die LCD-Anzeige vor Beschädigungen.

L. Gürtelklammer
Zum Anbringen des Gerätes am Gürtel oder an der Kleidung

SCHUTZABDECKUNG ÖFFNEN

Halten Sie das Pedometer senkrecht, fassen Sie die Klammer mit einer Hand an, und drücken Sie mit der anderen Hand auf die FREIGABETASTE.

BATTERIEN EINLEGEN:

1. Drücken Sie auf das Batteriefach, und ziehen Sie die Abdeckung auf.
2. Legen Sie zwei 1,5 Volt Batterien des Typs LR43 ein. **[ABB. B]**
3. Schließen Sie das Batteriefach wieder.

ACHTUNG: VERBRAUCHTE BATTERIEN GEHÖREN NICHT IN DEN HAUSMÜLL. BITTE GEBEN SIE DIESE AN DEN DAFÜR VORGESEHENEN SAMMELSTELLEN AB.

SO TRAGEN SIE IHREN PEDOMETER

Befestigen Sie das Gerät in Hüfthöhe an Gürtel, Hose oder Trainingsanzug. Achten Sie auf horizontale Ausrichtung, und bringen Sie das Gerät sicher an. **[ABB. C]**

Anmerkung: Durch falsches Anbringen des Pedometers an der Kleidung können Fehlanzeigen verursacht werden.

EINSTELLEN DER UHRZEIT

Stellen Sie die Zeit nur ein, während die Zeitanzeige in der oberen Anzeigezeile erscheint.

1. Stundenanzeige einstellen. Betätigen Sie die [HR/+]-Taste mit einem Kugelschreiber oder einem stumpfen Gegenstand.
2. Minutenanzeige einstellen. Betätigen Sie die [MIN/-]-Taste mit einem Kugelschreiber oder einem stumpfen Gegenstand. Für eine beschleunigte Einstellung halten Sie die Tasten gedrückt.

DER SCHRITTZÄHLER-ANZEIGEMODUS

Nach dem Einlegen der Batterien erscheint die SCHRITTZÄHLER-Anzeige auf dem Display. **[ABB. D]**

In der oberen Zeile erscheint die Zeitanzeige, und in der unteren Zeile wird die Gesamtzahl der zurückgelegten Schritte angezeigt.

Löschen der Schrittzähleranzeige:
Betätigen Sie die **[RESET]**-Taste (RÜCKSETZUNG), um die Schrittzähleranzeige auf Null zurückzusetzen.

KORREKTES AUSMESSEN SCHRITTEN

Bewegungssensor-Empfindlichkeitsregler:

Das Gerät verfügt zur Zählung der Schritte über einen internen, regelbaren Bewegungsdektor. Stellen Sie den Empfindlichkeitsregler ein. Experimentieren Sie mit verschiedenen Einstellungen, um die Empfindlichkelt den.

Anforderungen Ihrer individuellen Gangart entsprechend einzustellen.

DISTANZ-ANZEIGEMODUS

Betätigen Sie die [DIST]-Taste, und die Anzeige für die zurückgelegte Gesamtdistanz erscheint. Sobald die Gesamtdistanz erscheint, wird die programmierte Schrittlänge in die Anzeige aufgerufen. Nach ca. 5 Sekunden erscheint die Zeitanzeige an Stelle der Schrittlängenanzeige. **[ABB. E & F]**

Löschen der Gesamtdistanzanzeige:
Betätigen Sie die **[RESET]**-Taste, um eine Rücksetzung der Gesamtdistanzanzeige auf Null durchzuführen.

SCHRITTZÄHLER-Anzeige erneut aufrufen:
Betätigen Sie die **[DIST]**-Taste, nachdem in der oberen Zeile die Zeitanzeige wieder sichtbar ist.

DISTANZEN KORREKT ERMITTELN

Die korrekte Ermittlung der zurückgelegten Distanzen hängt von der möglichst genauen Angabe der durchschnittlichen, individuellen Länge Ihrer Schritte (Schrittlänge), und der optimalen Einstellung des internen Bewegungssensors ab.

Gesamtdistanz = Schrittezahl x durchschnittliche Schrittlänge

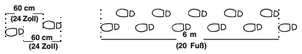
Schrittlänge programmieren:

1. Betätigen Sie die **[DIST]**-Taste, um die SCHRITTZÄHLER-Anzeige aufzurufen.
2. Betätigen Sie die **[HR/+]**-Taste mit einem Kugelschreiber oder einem stumpfen Gegenstand, um die Anzeige aufwärts einzustellen, oder die **[MIN/-]**-Taste, um die Anzeige abwärts einzustellen.

Die Schrittlänge kann in einem Intervall von 30 bis 150 cm (oder 11 bis 60 Zoll bei der UK-Version) eingegeben werden.

Anmerkung: Wenn im Anzeigemodus für die Schrittzählereinstellungen keine Änderungen ausgeführt werden, schaltet das Gerät nach ca. 5 Sekunden automatisch wieder in die ZEITANZEIGE zurück.

Einzelne Schritte sind unterschiedlich lang. Geben Sie deshalb einen korrekten Mittelwert für die durchschnittliche Schrittlänge ein. Laufen Sie 10 Schritte, und teilen Sie die zurückgelegte Distanz durch 10, um Ihre durchschnittliche Schrittlänge zu ermitteln. Programmieren Sie den so erhaltenen Wert.



DER KALORIEN-ANZEIGEMODUS

Betätigen Sie die [CALO]-Taste, um den Anzeigemodus für den Gesamtkalorienverbrauch aufzurufen. Beim Aufrufen des Gesamtkalorienverbrauchs erscheint zunächst die Anzeige für das Körpergewicht. Nach ca. 5 Sekunden erscheint die Zeitanzeige an Stelle der Gewichtsangabe. **[ABB. G & H]**

Löschen der Anzeige für den Gesamtkalorienverbrauch:
Betätigen Sie die **[RESET]**-Taste, um eine Rücksetzung der Kalorienanzeige auf Null durchzuführen.

SCHRITTZÄHLER-Anzeige erneut aufrufen:
Betätigen Sie die **[CALO]**-Taste, nachdem in der oberen Zeile die Zeitanzeige wieder sichtbar ist.

GESAMTKALORIENVERBRAUCH KORREKT ERMITTELN

Die Berechnung des Kalorienverbrauchs hängt von Schrittzahl, Gewicht, Alter, Geschlecht und anderen Faktoren ab. Dieses Produkt berücksichtigt den wichtigsten Faktor, d.h. das Gewicht, und verschiedene interne Zusatzeinstellungen bei der Berechnung des Kalorienverbrauchs.

Das nachfolgende Diagramm zeigt die Beziehung zwischen der ermittelten Schrittzahl und dem Kalorienverbrauch. Sie können sich somit ein Tagesziel setzen, und dieses entsprechend Ihrem eigenen Rhythmus absolvieren. **[ABB. I]**

Körpergewicht programmieren:

1. Betätigen Sie die **[CALO]**-Taste, um die programmierten Gewichtseinstellungen anzuzeigen.
2. Betätigen Sie die **[HR/+]**-Taste mit einem Kugelschreiber oder einem stumpfen Gegenstand, um die Anzeige aufwärts einzustellen, oder die **[MIN/-]**-Taste, um die Anzeige abwärts einzustellen.

Das Körpergewicht kann in einem Intervall von 30 KG bis 150 KG (oder 65 Pfund bis 340 Pfund bei der UK-Version) eingegeben werden.

Anmerkung: Wenn im Anzeigemodus für die Gewichtseinstellungen keine Änderungen ausgeführt werden, schaltet das Gerät nach ca. 5 Sekunden automatisch wieder in die ZEITANZEIGE zurück.

EMPFOHLENES,TÄGLICHES SCHRITTPENSUM

Um fit zu bleiben und 300 Kalorien pro Tag zu verbrauchen, muß eine Person mit 60KG täglich ca. 10000 Schritte laufen. Das nachfolgende Diagramm zeigt den empfohlenen Kalorienverbrauch in Beziehung zum Körpergewicht an. **[ABB. J]**

TECHNISCHE DATEN

Uhr	:	24- Stunden-Anzeige mit Stunden/Minuten-Anzeige mit Stunden/Minuten-Anzeige
Schrittzähler	:	0 bis 99.999 Schritte
Zurückgelegte Distanz	:	0 bis 999,99 Km (oder 0 bis 999,99 Meilen für UK-Version)
Schrittlänge	:	30 bis 150 cm (1cm Intervalle) (oder 11 bis 60 Zoll für UK-Version)
Kalorienanzeige	:	0,1 - 9999,9 kcal
Gewichtsbereich	:	30 - 150 Kg (oder 65 bis 340 Pfund für UK-Version)
Betriebstemperatur	:	-10°C bis 40°C
Aufbewahrungstemperatur	:	-20°C bis 60°C
Stromversorgung	:	1,5 Volt Batterien; 2 x LR43, oder äquivalent.
Abmessungen	:	32 (T) x 41 (B) x 63 (L) mm
Gewicht	:	28g (ohne Batterien)

WARTUNG

1. Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser. Wischen Sie Flüssigkeiten sofort mit einem weichen, nicht fusselnden Tuch ab.
2. Reinigen Sie das Gerät niemals mit scheuernden oder scharfen Reinigern. Diese könnten die Plastikteile beschädigen, und die elektronischen Schaltkreise korrodieren.
3. Setzen Sie das Gerät keiner Gewalteinwirkung aus und schützen Sie es vor Staub, extremen Temperaturen oder Feuchtigkeit, da dadurch Funktionsstörungen, kürzere Lebensdauer und Batterieschäden, sowie Gehäuseverformungen verursacht werden können.
4. Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Gerätes vor. Dadurch erlischt die Garantie für das Gerät, und es können anderweitige Schäden verursacht werden. Im Inneren des Gerätes befinden sich keine Teile, die vom Benutzer selbst gewartet werden müssen.
5. Verwenden Sie nur neue Batterien des in der Bedienungsanleitung angegebenen Typs. Mischen Sie niemals alte und neue Batterien, da alte Batterien auslaufen können.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Einsatz des Gerätes durch.

VORSICHT

— Angaben in dieser Bedienungsanleitung können sich ändern, ohne daß Sie hiermit davon in Kenntnis gesetzt werden.

— Aufgrund von Einschränkungen der Druckmöglichkeiten kann die Darstellung der Anzeige in dieser Bedienungsanleitung von der tatsächlichen Anzeige abweichen.

— Der Hersteller und die Händler übernehmen keinerlei Haftung Ihnen, oder irgendwelchen anderen Personen gegenüber, für Beschädigungen, Kosten, Verluste oder andere Schäden, die durch den Einsatz dieses Gerätes entstehen.

— Der Inhalt dieser Bedienungsanleitung darf nicht ohne die Zustimmung des Herstellers vervielfältigt werden.

ITALIANO

CONTAPASSI / CONTACALORIE
MANUALE DELLE ISTRUZIONI

INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto di questo contapassi / contacalorie multifunzionale, leggero e di facile impiego.

Questo prodotto presenta diverse funzioni che sono utili in fase di allenamento. L'unità esegue il conteggio del numero totale di passi compiuti durante il cammino o la corsa. Inoltre, impostando la lunghezza media della falcata del soggetto, l'unità può determinare il numero di calorie che si sono bruciate durante una seduta di allenamento.

Progettato all'insegna della facilità d'uso, questo prodotto è dotato di una clip che si aggancia comodamente ad una cintura. L'unità e'leggera e dalle dimensioni ridotte e si propone come un prodotto di alta qualità e di facile e garantito funzionamento.

CARATTERISTICHE

1. **Display a cristalli liquidi (LCD)**
   LCD multifunzionale a 2 sezioni con tre differenti modalità di visualizzazione
2. **Numero totale di passi compiuti**
   Misura il numero totale di passi compiuti
3. **Distanza totale percorsa**
   Misura la distanza totale percorsa in cammino o in corsa
4. **Regolazione della lunghezza della falcata**
   Sulla base della falcata calcola la distanza percorsa
5. **Misurazione delle calorie**
   Calcola il numero di calorie bruciate
6. **Regolazione del peso corporeo**
   Sulla base del peso del corpo, calcola il numero di calorie bruciate
7. **Orologio con formato 12/24 ore (opzione di fabbricazione)**
   Formato di visualizzazione ore/minuti
8. **Retroilluminazione EL**
   Consente la lettura al buio o in condizioni di scarsa luminosità
9. **Regolazione della sensibilità di movimento**
   Consente una maggiore precisione del conteggio dei passi

POSIZIONE E FUNZIONE DEI COMPONENTI [FIG. A]

A. LCD

B. Pulsante CALO
Modalità di visualizzazione di calorie rilevate e peso

C. Pulsante DIST
Modalità di visualizzazione della distanza totale e della lunghezza della falcata

D. Pulsante di retroilluminazione [☼]
Attiva la retroilluminazione

E. Pulsante RESET
Azzera i dati computati relativi a passi compiuti, distanza totale percorsa e calorie consumate

F. Pulsante HR/+
-Modifica le cifre dell'ora
-Modifica verso l'alto il peso corporeo e la lunghezza della falcata

G Pulsante MIN/-
-Modifica le cifre dei minuti
-Modifica verso il basso il peso corporeo e la lunghezza della falcata

H Selettore della sensibilità di movimento
Incrementa o decrementa la reazione dell'unità al movimento

I. Vano batterie
Accoglie due batterie di formato LR43

J. Pulsante di sgancio del coperchio
Premere per aprire il coperchio protettivo

K. Coperchio
Protegge il pannello LCD

L. Clip per cintura
Si aggancia alla cintura o all'abbigliamento

APERTURA DEL COPERCHIO

Tenendo dritto il coperchio, afferrare la clip con una mano e, con l'altra, premere il pulsante COVER RELEASE (apertura del coperchio).

INSTALLAZIONE DELLE BATTERIE

1. Premere e sfilare delicatamente il coperchio del vano batteria.
2. Inserire 2 batterie LR43 da 1,5V o equivalenti. **[FIG. B]**
3. Riporre il coperchio della vano batteria.

Nota: se non vengono smaltite correttamente, le batterie possono risultare inquinanti. Per proteggere l'ambiente, portate le batterie scariche in un centro di smaltimento autorizzato.

COME INDOSSARE IL CONTAPASSI / CONTACALORIE

Al livello del bacino, attaccare l'unità alla cintura, al bordo dei pantaloni o ai calzoni della tuta sportiva. Mantenendo una posizione orizzontale, attaccare l'unità in modo sicuro. **[FIG. C]**

Nota: il posizionamento errato del contapassi può portare a rilevamenti imprecisi.

COME IMPOSTARE L'ORA

Per impostare l'ora, selezionare la modalita' orologio.

1. Modifica delle cifre dell'ora. Usando un oggetto appuntito, premere il pulsante HR/+.
2. Modifica delle cifre dei minuti. Usando un oggetto appuntito, premere il pulsante MIN/-. Per modificare rapidamente i valori, tenere premuto uno dei pulsanti.

MODALITÀ DI VISUALIZZAZIONE PASSI

Una volta installate le batterie, l'LCD visualizza il display STEP. **[FIG. D]**

La sezione superiore visualizza l'orologio mentre la sezione inferiore mostra il numero totale di passi compiuti.

Per azzerare il totale di passi compiuti:
Premere RESET, la distanza totale ritorna a zero.

MISURAZIONE CORRETTA PASSI

Regolazione del selettore di sensibilità del movimento:
per contare il numero di passi compiuti, l'unità utilizza un apposito dispositivo di rilevamento interno. Per determinare la sensibilità di movimento corretta relativa al modo di camminare di un individuo, provare impostazioni differenti.

MODALITÀ DI VISUALIZZAZIONE DISTANZA PERCORSA

Premere DIST per accedere alla modalita' distanza percorsa. Una volta visualizzata la distanza totale, la sezione superiore mostrerà la lunghezza della falcata. Dopo circa 5 secondi, nella sezione superiore del display verra' mostrato l'orologio. **[FIG. E & F]**

Per azzerare la distanza percorsa:
Premere RESET: la distanza percorsa ritorna a zero.

Per tornare al display STEP:
Premere DIST dopo che la sezione superiore ritorna a mostrare l'ora.

MISURAZIONE CORRETTA DELLA DISTANZA

La misurazione corretta della distanza dipende dall'impostazione accurata della lunghezza media della falcata di un individuo e dall'impostazione della sensibilita' del movimento interno.

Distanza totale = passi compiuti x lunghezza di falcata media

Per immettere la lunghezza di una falcata:

1. Premere **DIST.** per visualizzare la lunghezza STRIDE (falcata)
2. Usando un oggetto appuntito, premere **HR/+** per aumentare i valori o premere **MIN/-** per ridurli.

La lunghezza della falcata può Essere impostata tra 30 e 150 cm.

Nota: se non si apportano modifiche alla funzione Stride (falcata), la sezione superiore del display ritornerà automaticamente dopo 5 secondi a mostrare l'ora.

Immettere la lunghezza propria. Per determinare la propria falcata media, fare dieci passi e dividere per 10 la distanza totale percorsa. Impostare l'unità sul valore ottenuto.

LA MODALITÀ DI VISUALIZZAZIONE CALORIE

Premere **CALO** per accedere alla visualizzazione delle calorie bruciate. La prima volta che viene visualizzato questo totale, la sezione superiore mostra il peso corporeo totale. Dopo 5 secondi, il display ritornera' a mostrare l'ora. **[FIG. G & H]**

Per azzerare le calorie totali bruciate:
Premere **RESET**. La seconda sezione dell'LCD ritorna a zero

Per ritornare al display STEP:
Premere **CALO** dopo che la sezione superiore mostrera' l'ora.

MISURAZIONE CORRETTA DELLE CALORIE BRUCIATE

Il calcolo del consumo di calorie basato sui passi varierà a seconda del peso, dell'età, del sesso e di altri fattori. Questo prodotto è progettato per l'uso del più importante fattore, il peso, come base del computo.

Il seguente grafico mostra il rapporto tra i passi registrati da questo prodotto e il consumo di calorie. Potete impostare il vostro obiettivo giornaliero e camminare alla vostra velocità ideale. **[FIG. I]**

Per immettere il peso corporeo:

1. Premere **CALO** per accedere alla modalita' peso.
2. Usando un oggetto appuntito, premere il pulsante **HR/+** per aumentare i valori o **MIN/-** per ridurli.

Il peso del corpo può essere impostato tra 30 Kg e 150 Kg.

Nota: se non si apportano modifiche alla funzione del peso corporeo, la sezione superiore del display ritorna automaticamente alla modalità orologio dopo cinque secondi.

NUMERO DI PASSI CONSIGLIATI AL GIORNO

Per mantenersi in forma, una persona che pesa 60 Kg deve compiere 10.000 passi per consumare 300 calorie al giorno. Il seguente grafico mostra il consumo di calorie consigliato con riferimento a pesi corporei differenti. **[FIG. J]**

DATI TECNICI

Orologio	:	12/24 ore con visualizzazione di ore/minuti.
Contatore di passi	:	da 0 a 99.999 passi
Distanza percorsa	:	da 0 a 999,99 Km
Lunghezza falcata	:	da 30 a 150 cm (unità di 1 cm)
Display calorie	:	0,1 - 9999,9 kcal
Gamma peso corporeo	:	30 - 150 Kg
Temperatura di esercizio	:	da - 10°C a 40°C
Temperatura di stoccaggio	:	da - 20°C a 60°C
Alimentazione	:	2 batterie LR43 da 1,5 V
Dimensioni prodotto	:	32 x 41x 63 cm (prof. x largh. x lungh)
Peso	:	28 g (senza batterie)

MANUTENZIONE

1. Non immergere l'unità in acqua. Se entra in contatto con acqua, l'unità deve essere asciugata immediatamente con un panno morbido e privo di filaccia.
2. Non pulire l'unità con materiali abrasivi o corrosivi. I detergenti abrasivi possono graffiare le parti di plastica e corrodere il circuito elettronico.
3. Non sottoporre l'unità a forza eccessiva, urti, polvere o eccessi di temperatura e umidità. Un simile trattamento può infatti causare un malfunzionamento dell'unità, una durata più breve dei componenti elettronici, danni alle batterie e distorsioni dei componenti.
4. Non manomettere i componenti interni dell'unità, poiché in questo modo si invalida la garanzia del prodotto e si possono provocare danni. L'unità non contiene componenti che possono essere riparati dall'utente.
5. Usare solo batterie nuove, come indicato nelle presenti istruzioni. Non mischiare batterie nuove con batterie vecchie, poiché queste ultime possono rilasciare liquidi corrosivi.

Leggere attentamente queste istruzioni prima di far funzionare l'unità.

AVVERTENZA

— Il contenuto di questo manuale è soggetto a modifiche senza preavviso.

— Per via delle limitazioni di stampa, i display mostrati in questo manuale possono differire dai display effettivi.

— Il produttore ed i suoi fornitori non si assumono alcuna responsabilità nei confronti dell'acquirente o di chicchessia in relazione ad eventuali danni, spese, perdite di utili o a qualsiasi altro danno risultante dall'uso di questo prodotto.

— Il contenuto di questo manuale non può essere riprodotto senza il permesso del produttore.

ESPAÑOL

PODÓMETRO CON CONTADOR DE CALORÍAS
MANUAL DE INSTRUCCIONES

INTRODUCCION

Enhorabuena por la compra del podómetro multifuncional con contador de calorías.

Este producto dispone de diversas funciones útiles y puede contar los pasos, por ejemplo mientras haciendo el "Footing". Asimismo, estableciendo la longitud media de un paso individual, la unidad puede determinar la distancia total recorrida. Finalmente, el contador de calorías sirve para calcular el número de calorías consumidas durante el entrenamiento.

Diseñado para facilidad de uso, este producto lleva un clip para engancharlo a la ropa. Su tamaño y peso reducidos facilitan su uso sin problemas.

FUNCIONES

1. **Pantalla de cristal líquido (LCD)**
   LCD de dos líneas con tres modos de visualización diferentes
2. **Total de pasos dados**
   Mantiene un total continuo del número total de pasos
3. **Distancia total recorrida**
   Calcula la distancia total andada o corrida
4. **Ajuste de la longitud de los pasos**
   Calcula la longitud media de los pasos de un individuo
5. **Medición de calorías**
   Calcula el número de calorías consumidas
6. **Ajuste de peso corporal**
   Ajusta el peso corporal para realizar un cálculo correcto de las calorías
7. **Reloj de 24 horas**
   Formato de visualización horas / minutos
8. **Luz del fondo HiGlo**
   Permite la lectura en la oscuridad o por la noche
9. **Ajuste de la sensibilidad al movimiento**
   Exactitud creciente del conteo de pasos

UBICACION Y FUNCION DE LAS PIEZAS [FIG. A]

A. LCD

B. Botón CALO
Modo de presentación de peso y medición de calorías

C. Botón DIST
Modo de presentación de longitud de los pasos y distancia total

D. Botón [☼] de la luz del fondo
Activa la luz del fondo

E. Botón Reset
Pone a cero los pasos dados, la distancia total y las calorías consumidas

F. Botón HR / +
- Cambia los dígitos de las horas
- Cambia el peso personal y la longitud de los pasos en orden creciente

G. Botón MIN / -
- Cambia los dígitos de los minutos
- Cambia el peso personal y la longitud de los pasos en orden decreciente

H. Conmutador deslizable de la sensibilidad al movimiento
Aumenta o disminuye la respuesta al movimiento de la unidad

I. Compartimiento de pilas
Necesita dos pilas tamaño LE43

J. Clip para el cinturón
Presionar para abrir la cubierta protectora

K. Cubierta
Protege el panel LCD

L. Presilla para cinturón
Se engancha en el cinturón o en la ropa

PARA ABRIR LA CUBIERTA

Sujetando el podómetro derecho, sujetar la presilla con una mano y presionar el botón PARA ABRIR LA CUBIERTA con la otra.

INSTALACION DE LAS PILAS

1. Presionar suavemente y tirar de la puerta del compartimiento de pilas.
2. Introducir dos (2) pilas tamaño LR43 de 1,5 V o equivalentes. **[FIG. B]**
3. Volver a colocar la puerta del compartimiento de pilas.

Nota: Si no se eliminan correctamente, las pilas pueden ser peligrosas. Proteger el medio ambiente arrojando las pilas gastadas en un vertedero autorizado.

COMO COLOCARSE EL PODOMETRO

Colocárselo a la altura de la cintura en el cinturón, pantalón o chándal.

Manteniéndolo en posición horizontal, engancharlo seguramente. **[FIG. C]**

Nota: La colocación inadecuada del podómetro podría resultar en mediciones incorrectas.

COMO AJUSTAR LA HORA

Ajustar la hora solamente cuando el reloj se visualiza en la línea superior.

1. Cambio de los dígitos de las horas. Apretar con una pluma u objeto punzante el botón HR/+.
2. Cambio de los dígitos de los minutos. Apretar con una pluma u objeto punzante el botón MIN/-. Para hacer los cambios rápidamente, presionar y mantener los botones.

MODO DE VISUALIZACION DE PASOS

Una vez que están instaladas las pilas, el LCD mostrará la visualización de PASOS. **[FIG. D]**

La línea superior muestra el reloj mientras que la inferior muestra el total de pasos dados.

Para borrar el total de pasos:
Presionar **RESET**, la distancia total se pondrá a cero.

MEDICION PASOS CORRECTAMENTE

Ajustar el conmutador deslizable de sensibilidad al movimiento:
Para contar el número de pasos dados, la unidad utiliza un dispositivo deslizable interno sensible al movimiento. Para aumentar o reducir la sensibilidad al movimiento de la unidad, reposicionar el conmutador deslizable de sensibilidad al movimiento. Para determinar el grado adecuado de sensibilidad al movimiento para una forma de caminar individual, probar con ajustes diferentes.

MODO DE VISUALIZACION DE DISTANCIA

Presionar DIST, para entrar en la visualización de la distancia total. Cuando la distancia total aparece en la pantalla, la línea superior muestra primero la longitud de la zancada. Al cabo de 5 segundos, el reloj reemplazará la visualización de la longitud de zancada. **[FIG. E & F]**

Para borrar la distancia total:
Presionar RESET, la distancia total se pone a cero.

Para regresar a la visualización de PASOS:
Presionar DIST después de que la línea superior cambia a la visualización del reloj.

MEDICION CORRECTA DE LA DISTANCIA

La medición correcta de la distancia depende del ajuste exacto de la longitud media de una zancada individual (longitud de zancada) y del ajuste adecuado del dispositivo interno de sensibilidad al movimiento.

Distancia total = pasos dados x longitud media del paso

Para introducir la longitud de una zancada:

1. Presionar **DIST** para ver la visualización de la longitud de la ZANCADA.
2. Apretar con una pluma u objeto punzante el botón HR/+ para aumentar los valores o el botón MIN/- para reducirlos.

La longitud de zancada puede establecerse entre 30 y 150 cm (11 a 60 pulgadas para la versión imperial).

Nota: Si no se cambia la función de Zancada, la línea superior de la pantalla regresará automáticamente a la visualización del RELOJ al cabo de cinco segundos.

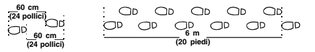
Una zancada individual puede variar en longitud. Introducir la longitud apropiada para la longitud de marcha media individual. Para determinar la longitud de zancada media, andar 10 pasos y dividir por 10 la distancia total cubierta. Ajustar la unidad a esta cifra.

MODO DE VISUALIZACION DE CALORIAS

Presionar **CALO** para introducir el total de calorías consumidas. Cuando el total de calorías consumidas aparece por primera vez, la línea superior muestra el peso corporal total. Al cabo de 5 segundos, el reloj reemplazará la visualización del peso corporal. **[FIG. G & H]**

Para borrar el total de calorías consumidas:
Presionar **RESET**, la segunda línea del LCD se pondrá a cero.

Para regresar a la visualización de PASOS:
Presionar **CALO** después de que la línea superior cambia a la visualización del reloj.



MEDICION CORRECTA DE LAS CALORIAS CONSUMIDAS

Un cálculo del consumo de calorías basado en pasos variará según el peso, edad, sexo y otros factores. Este producto se ha diseñado para utilizar el factor más importante, el peso, como base de cálculo y está complementado por el ajuste interno.

El gráfico siguiente muestra la relación entre los pasos registrados por este producto y el consumo de calorías. Usted puede fijar su meta diaria y andar a su propio ritmo. **[FIG. I]**

Para introducir el peso corporal:

1. Presionar **CALO** para ver la visualización del peso corporal.
2. Apretar con una pluma u objeto punzante el botón **HR/+** para aumentar los valores o el botón **MIN**/- para reducirlos.

El peso corporal puede establecerse entre 30 kg y 150 kg (65 lbs y 340 lbs para la versión imperial).

Nota: Si no se cambia la función de peso corporal, la línea superior de la pantalla regresará automáticamente a la visualización del RELOJ al cabo de cinco segundos.

PASOS AL DIA SUGERIDOS

A fin de mantenerse en forma, es necesario que una persona que pese 60 kg ande 10.000 pasos para consumir 300 calorías al día. El gráfico siguiente muestra el consumo de calorías sugerido con referencia a las personas de distinto peso corporal. **[FIG. J]**

ESPECIFICACIONES

Reloj	:	formato de 24 horas con presentación de horas/minutos
Contador de pasos	:	0 a 99.999 pasos
Distancia recorrida	:	0 a 999,99 km (o 0 a 999,99 millas para la versión imperial)
Longitud de zancada	:	30 a 150 cm (unidades de 1 cm) (11 a 60 pulgadas para la versión imperial)
Visualización de calorías	:	0,1 - 9999,9 kcal
Gama de peso corporal	:	30 - 150 kg (o 65 lbs a 340 lbs para la versión imperial)
Temperatura de funcionamiento	:	-10°C a 40°C
Temperatura de almacenamiento	:	-20°C a 60°C
Fuente de alimentación	:	2 pilas LR43 de 1,5 V o equivalentes
Tamaño del producto	:	32 x 41 x 63 mm
Peso	:	28 g (sin pilas)

MANTENIMIENTO

1. No sumerja la unidad en agua. Si la unidad entra en contacto con agua, séquela inmediatamente con un paño sin pelusa.
2. No use substancias abrasivas o corrosivas para limpiar la unidad. Los agentes abrasivos de limpieza podrían rayar las partes plásticas y corroer el circuito electrónico.
3. No sujete a la unidad a fuerza, golpes, polvo, temperatura o humedad excesivos. Dicho tratamiento podría causar el mal funcionamiento, una menor vida electrónica, pilas dañadas o distorsión de las partes.
4. No toque los componentes internos de la unidad. Si lo hace, invalidará la garantía y podría causar daños. El usuario no podrá dar servicio a cualquiera de las partes de la unidad.
5. Use sólo pilas nuevas como se indica en el manual de instrucciones. No mezcla pilas nuevas y usadas, ya que las usadas podrían gotear.

Lea este manual de instrucciones atentamente antes de usar la unidad.

PRECAUCION

— El contenido de este manual está sujeto a cambio sin aviso previo.

— Debido a las limitaciones de impresión, las pantallas mostradas en este manual podrían diferir de la pantalla real.

— El fabricante y sus proveedores no admiten ninguna responsabilidad ante usted o ante terceros con respecto a daños, gastos, pérdida de beneficios o cualquier otra reclamación resultante del uso de este producto.

— Se prohibe reproducir el contenido de este manual sin el permiso del fabricante.

P/N.: 086-002003-01

P/N.: 086-002003-02